退庵隨筆

退菴隨筆卷十一

福州梁章鉅茝林編

家誡

管子中有弟子職一篇朱子特爲之注此小學之大畧椎輪足以補曲禮少儀之闕不可不讀朱子云弟子職一篇若不在管子中亦亡矣此或是存得古人底亦未可知或是自作亦未可知竊疑是作內政時士之子常爲士因作此以敎之又云弟子職所受是極謂受業去後須窮究道理到盡處也毋驕恃力如恃氣力欲胡亂打人之類蓋自

少便教之尚德不尚力之事矣
陶淵明責子詩云白髮被兩鬢肌膚不復實雖有五男兒總不好紙筆阿舒已二八懶惰故無匹阿宣行志學而不愛文術雍端年十三不識六與七通子垂九齡但覓梨與栗天運苟如此且進杯中物黃山谷謂淵明此詩想見其人慈祥戲謔可觀也俗人便謂淵明諸子皆不肖而淵明愁嘆見於詩所謂癡人前不得說夢按知子莫若父古名人但有譽兒之癖必無毀子之言不好紙筆四字卽可概其生平淵明諸子此後別無表見則此詩所述非盡無因

山谷之言聊資談柄未足以示誡後人也

王僧虔誡子一書最足爲聰明子弟針砭因節錄之書云知汝以吾不見許欲自悔勵且慨且慰但亟聞斯語未覩其實聽言觀行冀不復虛耳吾自少至今手不釋卷尚未敢輕言汝開老子卷頭數行許未知輔嗣何所道平叔何所說而便盛轉麈尾自呼談士此最險事設使不令命汝言易謝中書挑汝言莊張吳興叩汝言老端復可言未嘗看耶論註百氏皆言家口實如客至之有設也汝未經拂耳瞥目豈有庖廚不修而欲延大賓者哉昔張衡思侔造

化郭象言類懸河不自勞苦何由至此汝曹未窺其題目未辨其指歸而終日欺人人不受汝欺也由吾不學無以爲訓然重華無嚴父放勳無令子亦由已耳吾在世雖乏德業要復推排人閒數十許年故是一舊物人或以此數汝等耳若自無調度誰復知汝等者政應各自努力耳或有身經三公蔑爾無聞布衣寒素卿相屈體或父子貴賤殊兄弟聲名異何也以讀數百卷書耳吾今悔已無所及欲以前車戒後乘也汝年人立境方應從官兼有室累何處復得下帷如王郎時耶爾身切已豈復關吾鬼惟愛深

松柏豈知子弟毀譽事因汝有感畧叙胸懷
柳玭家訓云凡門第高可畏而不可恃也立身行己一事有失則得罪重於他人門高則驕心易生族盛則爲人所嫉懿行實才人未之信少有疵隙衆皆指之故膏粱子弟學宜加勤行宜加勵僅得比他人爾
昔周公一沐三握髮一飯三吐哺以接白屋之士一日所見七十餘人太公金匱載武王門銘曰敬遇賓客貴賤無二史記鄭當時戒門下客至無貴賤無留門者顔之推謂失敎之家閽寺無禮或以主君寢食嗔怒拒客未通江南

深以爲恥黃門侍郎裴之禮號善待士有如此輩對賓杖之其門生僮僕接於他人折旋俯仰辭色應對莫不肅敬與王無別嗚呼此風甚古今人不講久矣要當大書特書使甲第豪門家喻而戶曉也

蕭伯玉曰世家子弟須以數百卷書浸灌於胷中雖悠悠忽忽土木形骸而遠神自出今率膏沐姸皮牢裹癡骨何異陶公所云舉體自貨迎送恬然者也按此數語形容刻摯紈袴子弟稍識字者閱此能無汗顏

余五十八歲以養疴歸田日與翰墨爲緣絕不問營產之

事戚友或以爲言但笑謝之偶讀梁徐勉戒子崧書則適如吾意所欲云也書曰吾家世清廉故常居貧素至於產業之事所未嘗言非直不經營而已薄躬遭逢遂至今日尊官厚祿可謂備矣每念叨竊若斯豈由才致仰藉先代福慶臻此古人所謂以清白遺子孫不亦厚乎吾雖不敏遵奉斯義不敢墮失所以顯貴以來將三十載門人故舊亟薦便宜或使創闢田園或勸興立邸店又令舳艫運致亦令貨殖聚斂若此等事皆拒不納非謂拔葵去織且欲省息紛紜耳

顏氏家訓所述連篇累牘皆切中情事可作座右銘余曩輯古格言但節錄簡要之語而未暢其旨也今復詳述之以貽觀者如云人或交天下之士皆有歡愛而失敬於兄者何其能多而不能少也人或將數萬之師得其死力而失恩於弟者何其能疎而不能親也兄弟之際異於他人望深則易怨地親則易弭譬如居室一穴則塞之一隙則塗之則無頹毀之患如鼠雀之不卹風雨之不防壁陷楹淪無可救矣僕妾之爲雀鼠妻子之爲風雨甚哉　又云兄弟不睦則子姪不愛子姪不愛則羣從疎薄羣從疎薄

則僮僕爲讐敵矣如此則行路者皆得踏其面而蹈其心誰救之哉　又云全盛之時貴游子弟多無學術鮮不薰衣剃面傅粉施朱駕長簷車躡高齒屐坐棊子方褥憑班絲隱囊列器玩於左右從容出入望若神仙明經求第則僱人答策三九公讌則假手賦詩當爾之時亦快士也離亂之後朝市遷革銓衡選舉非復曩者之親當路秉權不見昔時之黨求諸身而無所得施之世而無所用披褐而喪珠失皮而露質兀若枯木泊若窮流當此之時誠駑材也有學執者觸地而安自荒亂以來諸見俘虜雖百世小

人知讀論語孝經者尚爲人師雖千載冠冕不曉書記者莫不耕田養馬以此觀之安可不自勉耶諺曰積財百萬不如薄技在身技之易習而可貴者無過讀書也　又云王子晉言佐饔得嘗佐鬬則傷此言爲善則預爲惡則去不欲黨人非義之事也親友之迫危難也家財己力當無所吝若橫生謀計無理請謁非吾教也墨翟之徒世謂熱腸楊朱之侶世謂冷腹腹不可冷腸不可熱當以仁義爲節文爾　又云常以二十口家奴婢盛多不可出二十人良田十頃堂室纔蔽風雨車馬僅代杖策蓄財數萬以擬

吉凶急速不啻此者以義散之不至此者勿非道求之

又曰解陰陽者爲鬼所嫉坎壈貧窮多不通泰吾觀近古以來尤精妙者惟京房管輅郭璞耳皆無官位或多羅災此言令人益信儻値世網嚴密强負此名便有詿誤亦禍源也　又云近世嫁娶有賣女納財買婦輸絹比量父祖計較錙銖責多還少市井無異或猥壻在門傲婦擅室貪榮求利反招羞恥可不愼歟

瞿宗吉祐歸田詩話云韓昌黎示兒詩云始我來京師止攜一束書辛勤三十年乃有此屋廬此屋豈爲華於我自

有餘中堂高且新四時登牢蔬前榮饌賓親冠婚之所於庭內無所有高樹八九株西偏屋不多槐榆翳空虛松果連南亭外有瓜芋區王婦治北堂饍服適戚疎恩封高平君子孫從朝裾開門問誰來無非卿大夫不知官高卑玉帶懸金魚問客之所爲峩冠講唐虞酒食罷無爲棋槊以相娛躚躚媚學子墻屏日有徒嗟我不修飾比肩於朝儒詩以示兒曹其無迷厥初朱文公嘗言韓公之學見於原道其所以自任者不爲不重而其生平用力深處終不離乎文字之工其日用之間不過飲博過從之樂所與游者

不過一時之文士未能卓然有以自拔於流俗觀此詩所誇乃感二鳥符讀書之成效極致而上宰相書所謂行道憂世者則已不復言矣按朱子所責備者乃向上一等議論俯而就之使爲子弟者讀此亦能感發志意知所羨慕趣向有以成立不陷於卑汚苟賤而玷辱其門風矣厥後公之子昶登長慶四年第昶生綰及袞皆成進士亦可謂能成立矣詩可以興此詩有焉

韓昌黎符讀書城南詩云木之就規矩在梓匠輪輿人之能爲人由腹有詩書詩書勤乃有不勤腹空虛欲知學之

力賢愚同一初由其不能學所入遂異閭兩家各生子提孩巧相如少長聚嬉戲不殊同隊魚年至十二三頭角稍相疎二十漸乖張淸溝映汙渠三十骨骼成乃一龍一豬飛黃騰達去不能顧蟾蜍一爲馬前卒鞭背生蟲蛆一爲公與相潭潭府中居問之何因爾學與不學歟金璧雖重寶費用難貯儲學問藏之身身在則有餘君子與小人不繫父母且不見公與相起身在犂鋤不見三公後寒饑出無驢文章豈不貴經訓乃菑畬潢潦無根源朝滿夕已除人不通古今馬牛而襟裾行身陷不義況望邀名譽時秋

積雨霽新涼入郊墟燈火稍可親簡編可卷舒豈不旦夕念爲爾惜居諸恩義有相奪作詩勸躊躇按前人評此詩者多病其有謀利計功之見然誘迪子弟非此不爲功昌黎亦爲中人以下說法耳蓋詩之爲敎易於感人能使人口誦心存不知不覺遂成先入之見余嘗欲輯錄古人此等詩勸成一書名之曰可興集此書果成庶於養正亦不爲無裨耳

世所傳唐人王中書八反歌不知所據何書王中書亦不知何人然曲盡俗情可以警世也其一云幼兒或詈我我

心覺喜懽父母嗔怒我我心反不甘一喜懽一不甘待兒待親何心懸勸君今日逢親怒也將親作幼兒看其二云兒曹出千言君聽常不厭父母一開口便道多閒管非閒管親挂牽皓首白頭多諳練勸君敬奉老人言莫敎乳口爭長短其三云幼兒尿糞穢君心無厭忌老親涕唾零反有憎嫌意六尺軀來何處父精母血成汝體勸君敬待老來人壯時爲爾筋骨敝其四云看君晨入市買餅又買糕少聞供父母多說供兒曹親未饍兒先飽子心不比親心好勸君多出糕餅錢供養白頭光陰少其五云市間賣藥

肆惟有肥兒尢未有壯親者何故兩般看兒亦病親亦病

醫兒不比醫親症割股還是親的肉勸君亟保雙親命其

六云富貴養親易親常有未安貧賤養親難兒不受饑寒

一條心兩條路爲兒終不如爲父勸君養親如養兒凡事

莫推家不富其七云養親只二人常與兄弟爭養兒雖十

人君皆獨自任兒飽煖親常問父母饑寒不在心勸君養

親須竭力當初衣食被君侵其八云親有十分慈君不念

其恩兒有一分孝君就揚其名待親暗待兒明誰識高堂

養子心勸君漫信兒曹孝兒曹様子在君身

說部中載前代費狀元宏與同年奕棋角勝批其頰同年不悅事聞於封君卽寫書一封並封竹板一塊命其踵門領責謝罪公持父書與竹板登同年之堂同年不出公自扑三次同年詢知其故急趨出相抱大哭公曰罪在我兄何哭焉同年曰君尙有父督責我求責我之父何可得也復大慟相好如初云憶幼聞先大父之言凡屬孤子聞此語而不下淚者其人必無心肝

楊文公億曰童稚之學不止課其記誦必先養其良知良能當以先入之言爲主卽日記故事不拘今古必先之以

孝弟忠信禮義廉恥等事如子路負米叔敖陰德黃香扇枕陸績懷橘之類只如俗說便曉此理久久成熟庶德性若自然耳

東漢陳氏太邱長實實子鴻臚紀紀子司空羣羣子泰於漢魏二朝並有重名而其德漸漸小減時人爲之語曰公慙卿卿慙長北史斛律金命子孫會射嘆曰光羨（金二子名）用弓不如我諸孫又不及光羨世衰矣吾鄉葉文忠公（向高）嘗言吾先世爲農夫本無心貴顯今貴顯矣而自顧生平不及父祖遠甚今子孫又不逮吾悠悠來世盡不可知每

誦此等語爲之惕然也

河間民何大金者白日遇鬼曰汝勿怖我汝之曾祖也細詢家事忽喜忽悲臨行囑之曰鬼自伺放焰口求食外别無他事惟子孫念念不能忘愈久愈切但苦幽明阻隔不得音問或偶聞子孫熾盛輒躍然以喜者數日羣鬼皆來賀偶聞子孫零替亦悄然以悲者數日羣鬼皆來唁較生人之望子孫殆切十倍也紀文達師曰先姚安公嘗言大金蠢然一物必不能僞造斯語聞之使人追遠之心油然而動余謂聞斯語者亦能使人顯揚之志勃然而生似此

等說部之書實可有益於人凡教子弟者類以此等事蹟爲言人未有不樂聞者久而灌注於心胸之間則受益豈淺鮮哉

陳白沙曰人家成立子弟亦不可無才里中有以彈絲爲業者琴瑟雅樂也彼以之教人而獲利既可鄙矣傳於其子託琴而衣食由是琴益微而家益困展轉歲月幾不能生理人賤之恥與爲伍遂亡士夫之名此豈嘗爲元惡大憝而喪其家乎才不足也既無高爵厚業以取重於時其所挾者率時所不售而又自賤焉何得諉之於命哉

呂新吾曰雨澤過潤萬物之災也恩寵過禮臣妾之災也情愛過義子孫之災也又云家長一家之君也上焉者使人歡愛而敬重之次則使人有所嚴憚故曰嚴君下則使人慢又下則使人陵最下則使人恨使人慢未有不亂者使人陵未有不敗者使人恨未有不亡者嗚呼齊家豈小故哉

又曰家法所係最重也假人以俳優雖僕隸乞丐之人未有不艴然怒者斯天下之辱名也而俳優之家世世業之而不知耻其子孫豈無羞惡之心亦相安而不知變斯家

法之所囿哉是故欲子孫善莫如正家法家法正而子孫染於氣習不待敎而似之矣

又曰格親之功惟和爲妙非至性純孝者不能其次莫如敬愼而今人以涼薄之色惰慢之身驕蹇之性及犯父母之怒旣不能挽回又倨傲以甚之此其人在孝弟之外固不足論卽有平日温愉之子當父母不悅而不免愠見或有生疑遷怒而不避嫌者或不善避嫌愈避而愈冒嫌者積隙成釁遂至不祥豈得謂父母之不慈哉

王淑士曰佛家以人生現前產業爲五家所共五家者一

曰王二曰水三曰火四曰盜賊五曰不肖子凡人辛苦作家自謂可以長守不知不覺常爲此五家負之而趨故曰共也夫尋常家業猶不免有共之者況得之橫求者哉暴富起家者可以深長思矣

胡文定曰人家最不要事事足意嘗有些不足便是好人家纔事事足意便有不好事出來亦消長之理然也

古人遺鐸云治家最忌者奢人皆知之最忌者鄙嗇人多不知也鄙嗇之極必生奢男愚謂奢嗇不妨各隨其性而興衰則專視承家之人尸子發蒙云（羣書治要所引）家人子姓和

臣妾力則家富丈人雖厚衣食無傷也子姓不和臣妾不力則家貧丈人雖薄衣食無益也和與力二字甚有味即諺所云兄弟同心土變金也

昔賢嘗言凡置買田宅者有三不虧有七不買何爲三不虧寧虧富不虧貧寧虧明不虧暗寧虧人於無事之時不虧人於急難何謂七不買老年之父孀居之母有不才子不能管教或少孤子或蠢愚子不識好歹而聽信姦人撥置所鬻之值十不償一者不買已絕之產未有著落相持之產未經倒斷者不買官家子弟覆敗之業任他人買惟

爲官家者不買業師契友之遺產不買墳塋中房屋木石先賢祠廟不買與勢相爭自知不敵以來投獻者不買累世之鄰非十分輸心欲賣萬不得已者不買而就中惟欺人孤兒寡婦與侵及泉下者爲尤甚凡買產爲子孫長久計者宜致審於斯

許魯齋衡言爲學者治生最先苟生理不足則於爲學之道有所妨彼旁求妄進及作官嗜利者殆亦窘於生理之故諸葛孔明身都將相死之日廩無餘粟庫無餘財其廉至於如此者以成都樂土子孫衣食自有餘饒耳錢竹汀

大昕亦云與其不治生產而乞不義之財毋寧求田問舍而却非禮之餽此亦時流之藥石也

陳履祥光庭曰學者漫以治生小事畧過予以爲此處不理非經濟實學也貨殖傳吾愛其二言曰本富爲上末富次之不自料理而望人周恤非計也嘗爲說曰富貴人如老蠶作繭貧賤人如乳燕待哺均爲豪傑所恥

梁谿漫錄載何道夫之語曰官不必高但願衣冠不絕而常爲士類家不必富但願衣食粗足而可以及人粗足衣食便思及人此等想頭便是聖賢根器

至正直記述沈教授圭之言曰婦人以不嫁爲節不若嫁之以全其節兄弟以不分爲義不若分之以全其義沈云聞諸傳記

雖爲下等人說法然却是救時名論

吳康齋弼曰韓魏公嘗言小人不可求遠三家村中亦有一家當求處之之理知其爲小人以小人處之更不可校如校之則自小矣然宋稗彙抄載呂文懿公初辭相位歸故里有鄉人醉而恚之呂公不動語其僕曰醉者勿與較也閉門謝之逾年其人犯死刑入獄呂始悔之曰使當時稍有計較送公家責治可以小懲而大誡吾當時只欲存

心於厚不謂養成其惡陷人於大辟也按韓公所言自可遵守呂公所言則更深遠一層卽聖人以直報怨之義而用意更精然而知此者鮮矣

孟瓶菴師曰荀子云人賢而不能則是禽獸也人不肖而不敬則是狎虎也漢書張霸云人生一世當畏敬於人若不善加己直爲受之此語俱可爲保身遠害之準

高忠憲公家訓云人家有體面崖岸之說大害事家人惹事直者置之曲者治之而已往往爲體面立崖岸曲護其短力直其事此乃自傷體面自毀崖岸也長小人之志生

不測之變多由於此　又云捉人打人最是險事未必便至於死但一捉一打或其人不幸遘病死或因别事死便不能脫然無累保身保家戒此爲要極不堪者自有官法自有公論何苦自陷危險乎家人違犯必令人扑責決不可拳打脚踢暴怒之下有失戒之戒之

顧涇陽曰吳康齋每言君子常常喫虧方做得覽之惕然有省於是思之曰夫子之道忠恕而已矣忠恕之道喫虧而已矣顏子之道不校而已矣不校之道喫虧而已矣孟子之道自反而已矣自反之道喫虧而已矣

沈龍江嘗言仕宦居家被人侵侮固亦常有之事然畢竟是我好處若使人望影遠避無敢拾田中一穗者雖足快意爲人可知矣

余最愛晚唐詩僧寒山句云我見瞞人漢如藍盛水走一氣將歸家籃裏何曾有我見被人瞞一似園中韭日日被刀傷天生還自有此卽喫虧之說也吾鄉林文安公瀚臨終時子孫請遺令公曰學喫虧而已三代五尚書家門鼎盛有以哉

呂榮公嘗言恩怨分明此非有道者之言是也怨固不可

分明恩上亦不必分明如人有恩於我分數到那裏我報他亦止到那裏便是無情如我有恩於人亦論分數責報豈不大差且使有恩於我者却非好人我必說出要報他倘我有權勢他竟倚以作威虐將若之何此皆分明二字之弊也

薛文清瑄曰鄭端簡家法甚嚴遺訓倡優不許入門違者以不孝論屏諸家譜之外孫簡肅家誡亦嚴諸子析箸後每夕各出盤蔬榼酒共飲之飲罷必分題賦詩以爲兄弟日親則妻妾之言豈不得而間蓋各具苦心者矣

韓澗泉淲日記云晁子止言常者處家之道惟至誠者能之嚴者治家之法不溺於愛者能之若己娼嫉賢能而欲妻不妒持祿嗜進而欲子不貪難矣司馬防諸子雖冠不命坐不敢坐不問不敢言庶幾乎威如也曾子不欺其子懼敎之不信庶幾乎有孚也

今世所傳家訓自黎明卽起至庶乎近焉凡五百一十字語皆質實可守末段讀書志在聖賢爲官心存君國二語尤爲簡要此　國初朱用純所作或誤以爲朱文公且混入本集者也用純字致一崑山人父集璜前明貢生殉節

死用純痛之取王袁攀柏事自號柏廬其學以主敬爲程著有愧訥集臨終顧其徒曰學問在性命事業在忠孝勉之語亦精諦

居家妙訣無過一忍字所謂百忍堂中有太和也古人格言如杜牧之詩忍過事堪喜（呂居仁官箴引誤作杜詩）司空表聖詩忍事敵災星皆是渡世慈航陳白沙有忍字讚云七情之發惟怒爲遽衆逆之加惟忍爲是絶情實難處逆非易當怒火炎以忍水制忍之又忍愈忍愈勵過一百忍爲張公藝不亂大謀其乃有濟如其不忍傾敗立至

鶴林玉露云居家勤有三益蓋民生在勤勤則不匱一夫不耕必受其饑一婦不織必受其寒是勤可以免饑寒也農夫晝則力作夜則頹然甘寢故非心淫念無從而生文伯之母曰瘠土之民莫不向義勞也是勤可以遠淫辟也戶樞不蠹流水不腐是勤可以致壽考也

袁君載采世範云一家中父子兄弟賢否相半若頑狠刻薄不惜家業之人先死則其家興盛未易量也若慈善長厚勤謹之人先死則其家不可救矣諺云莫言家未成成家子未生莫言家未破破家子未大亦此意也

侯朝宗方域曰有言萬孝子割股愈其母之疾者或曰是
宜旌或曰否著在會典按全州孝子唐儼割其右臂肉啖
父事與此相類姚太史淶論曰昔鄠人之對謂毀傷滅絕
蠹政妨義不可以訓後世夫身體髮膚不敢毀傷聖人之
訓也但用非其所雖拔一毛猶懼其毀且傷也如出於至
誠發以忠孝則肝腦可塗腰領可斷而況於一股哉昔者
周公以身祈武王也兄弟君臣之間苟可以延武王之命
死且為之而況其餘乎信如周公之願而死也則滅絕其
身不特毀傷之慘而已將以滅絕之罪加之乎推此義也

如唐生者固君子所許也嗚呼姚氏之論至矣

乾隆四十六年十一月大理寺少卿劉天成上言請嚴禁浮費其中一段云臣每見民間冠昏喪祭爭相誇鬭不惜輾轉稱貸至營造華屋絢耀衣冠以及歲時伏臘觴酒豆內並一切器具務求豐美更有好爲淫祀求神賽願祈福禳災兼以縱容婦女入寺燒香設齋拜會至於大小生日動輒延賓三朝彌月競相趨賀茶坊酒肆引類沈酣古寺荒祠呼羣聚賭不經之費難以枚舉至京師爲萬國衣冠之會屬在縉紳自應章身有度乃至優人隸卒僭肆豪華

胥吏工商妄誇錦繡園館茶樓一日動耗數日之需浪子酒徒一人每兼數人之用甚至齊民婦女珠翠盈頭奴婢綾羅徧體緞履朝韡僅供奔走之物狐裘貂帽亦隸愚賤之身此其種種奢侈迥出常經試思造物生財祇有此數既不能食時用禮量入爲出勢必漸消漸竭或流入匪徒作奸犯科伊於胡底云云所言皆切中時弊竊謂轉移風化必自士大夫始矣

董文恪邦達曰天道凡事忌太甚故過奢過儉皆足以致不祥然歷歷驗之過奢之罰則富者輕而貴者重過儉之

罰則貴者輕而富者重蓋富而過奢耗己財而已貴而過奢其勢必至於貪婪權力重則取求易也貴而過儉守己財而已富而過儉其勢必至於刻薄計較明而機械多也士大夫時時深念知益己者必損人凡事皆留其有餘則召福之道矣

史記貨殖傳博戲惡業也而桓發用之富今人之嗜博者豈爲此言所誤乎若但以爲行樂之事則讀抱樸子之書亦可以廢然返也抱樸子自叙云此輩末伎亂意思而妨日月在位有損政事儒者則廢講誦凡民則忘稼穡商人

則失貨財至於勝負未分交爭都市心熱於中顏愁於外名之爲樂而實煎悴喪廉恥之操興爭競之端此言博之流弊可謂深切東坡集記相國寺道人戲語云都下有道人坐相國寺賣諸禁方緘題其一云賭錢不輸方有博徒以千金得之歸發視其方曰但止乞頭道人蓋譎本朝典故者按宋史太宗紀淳化二年詔犯蒱博者斬元史世祖紀至元十二年禁民間賭博犯者流之北地顧亭林謂刑亂國用重典固當如此也

清波雜志載唐杜暹家藏書每卷後自題云清俸買來手

自校子孫讀之知聖道鬻及借人為不孝按以鬻為不孝可也以借為不孝則褊矣蜀志載許慈與胡潛並為博士更相克伐謗讟忿爭書籍有無不相通借遂以矜己妒彼見譏於世南史載崔慰祖聚書至萬卷鄰里年少好事來從假借日數十袠慰祖親自取與未嘗為辭又載劉峻苦所見不博聞有異書必往祈借北史載裴漢借異書躬自錄本蘇東坡與秦太虛書稱歧亭監酒胡定之載書萬卷隨行喜借人看蓋推己之有餘益人之不足則借書亦斷不可已之事而其功似更大於通財惟在擇其人而借之

不令有汚損遺失斯可矣近吾鄉有藏書家臨沒之前親封書櫝各題杜暹語於上以戒其後人而其行狀中亦遂盛述此事若轉以爲美談者豈非褊乎顏氏家訓曰借人典籍皆須愛護先有缺壞就爲補治亦士大夫百行之一濟陽江祿讀書未竟雖有急速必待卷束整齊然後得起故無損敗人不厭其求假焉或有狼籍几案分散部帙多爲童幼婢妾之所點汚風雨蟲鼠之所毀傷實爲累德此則借書者所宜知也

錢竹汀曰魏華父言藏書之盛鮮有久而弗尼者孫長慶

自唐僖宗時爲榜書樓二字國朝之藏書者莫先焉三百年間再燬於火江元叔合江南吳越之藏凡數萬卷爲藏僕竊去市人裂之以藉物其入於安陸張氏者傳之未幾一篋之富僅供一炊王文康李文正廬山劉壯輿南陽井氏皆以藏書名未久而失之宋宣獻兼有畢文簡楊文莊二家之書不減中秘而元符中蕩爲煙埃晁文元累世所藏自中原無事時已有火厄至政和甲午之災尺素不存尤氏遂初堂書寶慶初亦厄於火梁曜北云宇文虛中爲人媒孽指家藏圖書爲反具罪至族高士談圖書尤多亦見殺士大夫家

多藏圖籍固是美事然聚書之禍不可不知此等故實凡藏書家皆不可不正告之庶巧偷豪奪貪多不已之心亦藉以少戢乎

北史后妃傳齊文宣段昭儀韶妹也婚夕韶妻元氏爲俗弄女壻法戲文宣案馬氏意林載風俗通汝南張妙會杜士家娶婦酒後相戲張妙縛杜氏捶二十又懸足指遂致死酉陽雜俎亦云北朝婚禮以杖打壻爲戲樂至有大委頓者然此猶戲壻也抱樸子疾謬云俗閒有戲婦之法於稠衆之中親屬之前問以醜言責以慢對其爲鄙黷不可

忍論又云無賴之子白醉耳熱之後結黨合羣攜手連袂以遨以集入他堂室觀人婦女指玷修短評論美醜或有不通主人便共突前嚴飾未辦不復窺聽犯門折關踰垝穿隙有似抄劫其或妾媵藏避不及至搜索隱僻就而引曳夫君子居室猶不掩家人之不備故入門則揚聲升堂則下視而唐突他家將何理乎民間行之日久莫知其非或清談所不能禁非峻刑不能止也

梁曜北曰僧尼喫素宜然也婦女喫素無識也乃士大夫效之欲作顧歡周彥倫一流人眞不可解按佛所居地蔬

菜不生故經言菩薩元制食三淨肉謂不見爲我殺不聞爲我殺不疑爲我殺復益之以二自死鳥殘號五淨肉又言淨肉除人蛇象馬驢駒獅子狐猪獮猴十種是佛亦未嘗喫素也昔東魏檄蕭梁文有曰毒螫滿懷妄敦戒業躁競盈胸謬治清淨正中今人喫素之病吾輩惟不恣殺生隨時撙節可矣憶亡友鄭六亭兼才言戒殺放生惟出家無父母宗廟者行之吾儒則有遠庖廚無故不殺七字可守可謂切實至當之言

謝在杭肇淛曰人平日能不殺生亦是佳事一切果報姑

置勿論但生動游戲一旦甆之鼎俎自所不忍今人愛惜花草者偶被摧折猶懊惱竟日況血氣之倫乎但處世許多交際力未能斷且食肉已久性有不堪惟當禁其大者如牛所不必言羊豕雞鴨之屬因祭祀宴饗市之可也自奉則疾病之外不復特殺亦惜福之一端耳

紀文達師嘗言戴遂堂見一巨公四月八日在佛寺禮懺放生週一游僧合掌曰公至此何事曰作好事問何爲今日作好事曰佛誕日也問佛誕日乃作好事餘三百五十九日皆不作好事乎公今日放生是眼見功德不知歲歲

庖廚之所殺足當此數乎巨公猝不知對知客僧叱之曰貴人護法三寶增光窮和尙何敢妄語游僧且行且笑曰紫衣和尙不語故窮和尙不得不語也掉臂竟出一老僧竊嘆曰此闍黎大不曉事然在我法中自是突聞獅子吼矣昔五臺僧明玉曰心心念佛則惡意不生非日念數聲卽爲功德也日日持齋則殺業永除非月持數日卽爲功德也燔炙肥甘晨昏饜飫而月限某日某日不食肉謂之善人然則苞苴公行簠簋不飭而月限某日某日不受錢謂之廉吏乎與此游僧之言若相印合李杏浦總憲則曰

此爲彼敎言之耳士大夫終身茹素勢必不行得數日持齋則此數日可減殺得數人持齋則此數人可減殺不愈於全不持乎是則見智見仁各明一義矣

家訓比不得講學若日以董子正誼不謀利明道不計功之說喧聒不休未有不格格難入者且須與之提醒格言且須與之暢談因果紀文達師嘗言潁州有老儒林生偶與客談因果事林生曰聖賢之爲善皆無所爲而爲者也有所爲而爲其事雖合天理其心已純乎人欲矣故佛氏福田之說君子弗道也客曰先生之言粹然儒者之言也

然用以律己則可用以律人則不可用以律君子猶可用以律天下人則斷不可聖人之立教欲人爲善而已其不能爲者則誘掖以成之不肯爲者則驅策以迫之於是乎刑賞生焉能因慕賞而爲善聖人但與其善必不責其爲求賞而然也能因畏刑而爲善聖人亦與其善必不責其爲避刑而然也苟以刑賞使之循天理而又責慕賞畏刑之爲人欲是不激勸於刑賞謂之不善激勸於刑賞又謂之不善人且無所措手足矣況慕賞避刑既謂之人欲而又激勸以刑賞人且謂聖人實以人欲導民矣蓋天下上

智少而凡民多故聖人之刑賞爲中人以下設教佛氏之因果亦爲中人以下說法儒釋之宗旨雖殊至其教人爲善則意歸一轍先生執董子謀利計功之說以駁佛氏之因果將併聖人之刑賞而駁之乎先生徒見緇流誘人布施謂之行善謂可得福見愚民持齋燒香謂之行善謂可得福不如是者謂之不行善謂必獲罪遂謂佛氏因果適以惑衆而不知佛氏所謂善惡與儒無異所謂善惡之報亦與儒無異也林生意不謂然而無以折之又曰族祖雷陽公言有遇冥吏者問曰命皆前定乎曰然然特窮通壽

天之數若唐小說所稱預知食料乃術士射覆法耳如人
人瑣記此等事雖大地爲架不能庋此簿籍矣又問定數
可移乎曰可大善則移大惡則移問孰定之孰移之曰其
人自定自移鬼神無權也問果報何有驗有不驗曰人世
善惡論一生禍福亦論一生冥司則善惡兼前生禍福兼
後生故若或爽也問果報何以不同曰此皆各因其本命
以人事譬之同一遷官尚書遷一級則宰相典史遷一級
不過主簿耳同一鐫秩有加級者抵無加級則竟鐫矣故
事同而報或異問何不使人先知曰勢不可也先知之則

人事息諸葛武侯爲多事唐六臣爲知命矣問何以又使人偶知曰不偶示之則恃無鬼神而人心肆曖昧難知之處將無不爲矣先姚安公嘗曰此或雷陽所論託諸冥吏也然揆之以理不過如斯

周櫟園書影中載其先代坦然先生觀宅吉祥相四十則妨嫌於微杜禍於漸外施家政內端女範長幼式訓上下咸宜自謂有益於世道人心不虛也今備錄於左云案頭無淫書昔人謂黃魯直作艷詞以邪言蕩人心其罪非止墮惡道近日作小說人豈止艷詞非常報應人人親見之案頭如有片紙隻字當盡數焚却壞心術喪行止皆此等書引誘人家兒女豈無識字者畧一回想豈不可

懼架上無齊整書本本精良一一完善手且未觸目於何有但觀架上便知腹中座上有二三十年前老友堂中有七八十年前古桌椅門下有祖父遺留龐眉皓首老僕如此方稱得世家如此方免得添氣婦女不垂簾觀劇粉氣髮香依依簾中羅襪弓鞋隱隱屏下甚至品評坐客擊節歌聲無所不至優人之目直透其中坐客之心迴光其後可恥孰甚婦女不識字列女閨範諸書近日罕見淫詞艷語觸目而是故甯可使人稱其無才不可使人稱其無德至世家大族一二詩章不幸流傳必列於釋子之後娼妓之前豈不可恥老妾孀婦不變作尼姑其醜倍於改適不呼優人同坐宴客用優人但當呼之別院登場賜坐或尚在通融呼之同坐角飲則褻甚矣今人敬優兒如師友殊令人訝即不與之坐不過日不在行而已天下事被在行二字誤却多少不在席上接優人曲不以節幷足代為擊板

擊板挨曲去優人幾希

外無狡童內無老婢

無狡童不惟省己防閑抑且免人疑議至禁錮老婢二十以外尚不為之擇配尤傷陰騭

不教婢子演劇

此亦好人家兒女也安忍其出醜裝牌榜防閑尤難作奸殊易

紙牌不入手中

近日馬弔盛行士大夫儼然為之不恥予日宜與僮宜華匠宜不識字人宜四達衢中凡桌上即令此中有千變萬化神妙不測朕一思手持者何物豈不愧殺總之人不耐獨坐不肯習靜弈棋變為馬弔風日日下矣與其馬弔甯弈

不解新令不為酒糾

士人相聚頗有可談何至效青布商傭盼咐盈坐甯受百罰毋淪惡趣予眼見以此嫌疑者不少

肯習醫卜

但能究心心自入細其子弟能留心於此便知他日不淪於下流饑寒

席上不勸人第二日補齋

即此一事便是與人為善持齋總是戒殺我不持齋彼能信心何苦必破其戒然專靠持齋免禍祈福亦謬

僕從不與主人同坐者并坐

即貧友疏親亦與主人同列何至與奴僕為伍此風倡自錢片主人

得意時承奉奴僕惟恐少失其意迨失勢之後飲恨報復無所不至敗家受禍往往由此

凌晨客至僕從己拱立候命主人已盥沐相迎乘朝氣則不夜飲可知不夜飲則奴僕無姦盜詐諂可知甚矣夜飲之害事也

僕從各隨其姓即自幼僕子亦當令各姓其姓使人不昧其宗祖即後亦不致亂吾支派防微杜漸古人有深意存其間

門前僕從見士人過毋論識與不識皆起身直立遇諸塗皆側立讓行此雖細事然主人忠厚不忠厚奴僕生事不生事皆由此而定

不奴隸疏族窮親疏族窮親無所歸代爲贍養亦盛德事視同奴隸令供奔走大傷元氣

不學蘇意輕嘴薄舌不離幫閒喫茶燒香總屬狡獪耳

口角無鬪鬥事言之鑿鑿如曾目覩鬼神在旁何不說得畧活動些子

口中無刻薄尖酸議論先輩云一語而傷天地之和一言而折終身之福切須念之

先輩格言常在壁上口頭存之

於心則能體而行之矣目中口頭已有二三分受用處

凡夢俱可告人 夢中所做所爲常有不能告人者充至於凡夢皆可以告人去道不遠矣古人驗心於夢又云晝觀之妻子夜驗諸夢寐有以哉

十二歲以上小童不入內戶女童不出內戶 不可以小而忽之也

肯爲人宛轉寄家信 不浮沈已屬盛德更能宛轉以期必達尤陰騭事以此類推凡事肯爲人方便可知矣

能明佛理却不爲邪說所誘 白蓮無爲等教其初皆信心從佛者先儒云精者不越吾儒此語尚可議若誕者吾不信則確不可易矣不明佛理與老嫗瞎磕頭盲燒香者何異

肯周濟貧親戚或助人婚嫁或代完官贖却不做佛事不修建庵觀 總此一佛寺宇已多何必更建近日私建私度甚多將來必有一僧難存是庵皆毀之處留心佛法者不可不知

肯爲人說眼前報應肯聽人說報應諸事 眼前事報應顯明易見不必說活閻

王過陰人諸事反增人不信心卽不能奉行感應篇功過格每日能體認

所行善惡肯看感應篇肯畧畧體認功過格不必數黃豆黑豆其人已有幾分好處書館中小

學生有讀四書小註聲前輩無不讀小註近日反目讀者爲迂矣子弟到老不明書旨皆由不明小註始讀小註子弟到後來上者無離經叛道之虞次亦免場中出醜東問西問不以病試醫

肯將已驗醫方或鈔或刻施人不告醫者以得病之由令其暗中摸索取死之道也施方固勝施藥然能製數種藥常常施人尤善躬送破衣親友出門外在生者問有躬送門外則以爲恥矣待失意人不難有恩而難有禮此語須體驗此等事最傷人心亦令人容易勘破你勢利心腸受

人賀分卽一簋一絲無微不當富貴受貧賤人禮以爲當然此大折福處亦大斂怨處須知其從當賚而來不磨祖父圖章刻作已名以此類推凡事無改可知有贈

祖父詩文者能舉其姓字習其篇章亦孝子亦韻人如此則能爲祖父報德可知不戲謔父執貧友既知其爲父執又輕之爲貧人且有戲謔之不如己友者孝子慈孫必不如是內聲不聞於外言勿論矣坐定不問新聞省卻無限葛藤司閽人回卑幼貧賤親串惟恐傷其意司閽人能如此不知費主人如許苦心矣

退菴隨筆卷十一

南海曾釗校

福州梁章鉅著

攝生

昔邢和叔（恕）嘗言吾曹須愛養精力稍不足則倦所臨事皆勉強而無誠意接賓客語言尚不可況臨大事乎然則以修己治人爲務者不可不先講尊生矣

養生家言以素問上古養眞篇爲最古所論上古之知道者法於陰陽和於術數食飲有節起居有常不妄作勞故能形與神俱而終其天年度百年乃去今人以酒爲漿以

妄爲常醉以入房以慾竭其精以耗散其真不知持滿不時御神務快其心逆其生樂起居無節故半百而衰云云可見縱欲戕生古今同慨蓋禀氣之厚薄命數之延促造物者主之雖父子不能相假也而疾疢之或消或長體氣之或榮或衰則存乎其人譬之樹藝鹵莽滅裂與辛苦灌溉者各自食其報耳於造物何[illegible]

養生自以絶欲爲第一義然少壯之年誠難言之且不求嗣續即講閉房亦不可爲訓吾儒平實之方在節欲而已昔董子言治身者以積精爲寶身以心爲本精積於其本

則血氣相承受而形體無所苦故君子甚愛氣而謹遊於房新壯者十日而一遊於房中年者倍新壯始衰者倍中年中衰者倍始衰大衰者之月當新壯之日而上與天地同節矣

王充論衡所言養生之事甚詳如云唾不及遠行不疾步耳不極聽目不久視坐不至久臥不及疲先寒而衣先熱而解不欲極饑而食食不過飽不欲極渴而飲飲不過多凡食過則成積聚飲過則成痰癖不欲甚勞甚逸不欲起晚不欲汗流不欲多睡不欲奔車走馬不欲極目遠望不

欲多啖生冷不欲飲酒當風不欲數數沐浴不欲廣志遠願不欲規造意巧冬不欲極寒夏不欲窮凉不露臥星下不眠中見肩大寒大熱大風大霧皆不欲冒之又云欲得長生腹中當淸欲得不死腹中無滓此雜應篇述道書之言意林引作欲得長生腹中淸欲得不死腹中無屎皆平易切實之談

人但知過怒過哀足以害性而不知過喜過樂亦足以傷生淮南子原道訓曰大怒破陰大喜墜陽漢書東方朔傳曰樂太盛則陽溢哀太盛則陰損陰陽變則心氣動心氣動則精神散而邪氣及故論衡教人忍怒以全陰氣抑喜

以養陽氣顏氏家訓亦云大喜蕩心微抑則定甚怒煩性稍忍即歇語尤切實可守也

呂氏春秋盡數云流水不腐戶樞不螻（意林引螻作蠹）動也形氣亦然關尹子四符亦云人勤於禮者神不外馳可以集神人勤於智者精不外移可以攝精其義尤粹而莊子在宥引廣成子語云無勞汝形無搖汝精乃可以長生似與呂覽之言相左不知戶樞之動也不移流水之動也不離皆以專為功者無勞無搖正所謂其靜也專無異理也若借戶樞為他楔入流水於汙潦鮮有不螻不腐者矣呂新吾

言在匳香龕在几香損在爐香燼則可與莊子之旨互相發明矣

素問四氣調神大論云春三月夜臥早起廣步於庭夏三月夜臥早起無厭於日秋三月早臥早起與雞俱興冬三月早臥晚起必待日光按此即天眞氣所謂居起有常也無厭於日舊說謂無厭於長日氣不宜惰也愚謂厭字似當讀入聲言不當在日出之後以冬三月必待日光之語證之其義自明矣

唐柳公度年八十九有強力人問其術曰吾平生未嘗以

脾胃熟生物煖冷物以元氣佐喜怒按第一語所謂養其外也第二語則並養其中其義益精矣

劉元城 安世 自言尋常未嘗服藥昔年遷謫時年四十有七先妣必欲與俱百端懇罷不許安世念不幸使老親入於炎瘴之地已是不孝若非義固不敢爲父母惟其疾之憂如何得無疾祇有絕欲一事遂舉意絕之自是遂今未嘗有一日之疾亦無䐔瘵之變

列仙傳載彭籛之言曰上士別牀中士異被服藥百裹不如獨臥按俗以素女術出於籛可據此語以闢其妄籛以

存眞葆衛爲先務所謂四十九妻五十四子者特形容八百歲之久耳非紀實之言也

鄭處誨明皇雜錄云開元中名醫紀明者吳人觀人顏色談笑便知疾淺深不待診候劉貢父贈潘旣秀才序云潘君相有病於未病治已病於無病色喻於目脉喻於指聲喻於耳三者參用按今之醫者焉能有此術然養生家則不可不知此理素問所謂治未病也

抱朴子雜應云余撰玉函方百卷分別病名以類相屬約而易檢籬陌之間顧盼皆藥衆急之病無不畢備家有此

方可不用醫惜今不傳

有病不治常得中醫此古諺也見漢書藝文志今人言不服藥爲中醫即本此謝梅莊濟世曰醫良則相庸則匠不窺二經之奧旨合四家之異同徹五運六氣之理審七表八裏九道之形蔑苓毒於硝磺刀圭利於斧鉞是故學醫者須秉上智患病者寧得中醫

養生家言散見於諸書中有愈淺而愈適於用者如素問云聖人不治已病治未病又云虛邪賊風避之有時恬淡虛無眞氣從之精神內守病安從來呂氏春秋云雖富貴

不以養傷身雖貧賤不以利累形列仙傳引封衡語云體欲常勞食欲常少勞勿過極少勿過虛博物志云所食愈少心愈開年愈益所食愈多心愈塞年愈損應璩詩云上叟前致辭室內姬麤醜中叟前致辭量腹節所受下叟前致辭夜臥不覆首清異錄云梳頭洗脚長生事臨臥之時小太平千金方云口中言小心中事少腹中食少自然睡少依此四少神仙訣了又云寢臥不得多言笑譬五臟如鐘磬不懸則不可發聲達生錄云怒後不可便食食後不可發怒黃庭內經云髮宜多梳齒宜多叩液宜常嚥氣宜

常鍊手宜在面此五者所謂子欲不死修崑崙也

史記倉公傳云趙章病倉公診其脉曰法五日死而後十日乃死所以過期者其人嗜粥故中藏實中藏實故過期按費補之衮

梁溪漫志載張文潛粥記贈潘邠老云張安道每晨起食粥一大盌空腹胃虛穀氣便作所補不細又極柔膩與臟腑相得最爲飲食之良妙齊和尚說山中僧每將旦一粥甚繫利害如或不食則終日覺臟腑燥渴蓋能暢胃氣生津液也今勸人每日食粥以爲養生之要必大笑大抵養性命求安樂亦無深遠難知之事正在寢食

之間耳後又見東坡一帖云夜坐飢甚吳子野勸食白粥云能推陳致新利膈養胃僧家五更食粥良有以也粥既快美粥後一覺尤不可說尤不可說乃令人有以不食粥爲高者甚可笑也

魏志王朗傳云少小常苦被褥泰溫泰溫則不能便柔膚弱體是以難可回護而易用感慨若常令少小之縕袍不至於甚厚則必咸保金石而比壽南山矣按今諺有若要小兒安常帶三分饑與寒卽此意也

黃陶菴曰伊川先生謂張繹曰吾受氣甚薄三十而寖盛

四十五十而後完今生七十二年矣較其筋骨于盛年無損也又曰人待老而後保生是猶貧而後蓄積雖勤亦無補矣繹曰先生豈以受氣之薄而後爲保生耶先生默然曰吾以忘身徇欲爲深恥他日歸自涪州氣貌容色鬚髮皆勝平昔門人問何以得此先生曰學之力也大凡學者學處患難貧賤若富貴榮達即以不須學也觀先生語則知學道養生本是一串事但學道者雖養生亦爲學道養者雖學道亦爲養生耳余嘗十日九疾生產作業之事既不能自力而讀書作文亦皆苦不能精思祇坐氣薄耳自

今於喜怒哀樂上理會即病即藥不須外求也

又曰宋李畋九河公語錄載畋苦痁旣瘳請謁公曰子於病中曾會得移心法否畋曰未也公曰人能於病中移其心如對君父愼之靜之自愈金史楊雲翼常患風痺得稍愈哀宗問愈之之方對曰但治心耳心和則邪氣不干治國亦然余謂此眞刀圭之最良者也未病時得此可以不病已病時得此可以愈病余昔在雲間大病四體如炙此心煩覺忙亂因而自問曰如果此病不起只索委順忙亂無益也遂一念不動至晚汗下如雨病竟痊

張文端英曰五六年來得一法一身五官百骸聽其與憂喜煩惱相纏獨守方寸靈府之地製爲一城堅閉四門不許憂喜榮辱進退升沈勞苦生死得失一切之念闌入其中或稍疎虞打入片刻卽忙驅逐仍前堅守此外之聲音笑貌惟有聽其波委雲屬與憂喜相浮沈而已更有安心一法非理事決不做費力挽回事決不做敗壞生平不可告人事決不做衙門中事一切因物付物一事當前只往穩處想不將迎於事前不留滯於事後所以每臥輒酣每食輒飽視斗室如千巖萬壑燭下濁酒一杯以解饑劬清

琴一曲以調心氣此則一二年來又進一境較之昔時急於求退以致形神交困者則差勝也

張文貞玉書性淡泊從不肉食日粗糲一盂或山藥少許爲明史總裁時其父湘曉先生九微貽書戒之曰此非養身之道食不厭精汝未讀鄉黨耶退直後宜靜坐片刻養身節勞勿以膏自焚也古樂府發君馬者路旁兒謂竭馬之力以娛道旁耳目吾慮汝之馬力竭矣文貞聞命悚然加一餐焉憶北窗炙輠載姚進道在學中每夜必市兩蒸餅未嘗食明日輒以飼齋僕同舍怪問之進道曰某來時

老母戒某曰學中夜閒餓則無所得食宜以蒸餅爲備某雖未嘗餓然不敢違老母之戒也市之如初按合此古今二事觀之令人慈孝之心油然而生而尊生之方亦卽此可以充其類矣

韓桂舲尚書崶家居時年逾七十矣每消寒會食必以四字爲準曰早曰爛曰熱曰少曾屬余與吳棣華廉訪賦詩紀之憶郎仁寶七修類稿云食爛則易於咀嚼熱則不失香味潔則動其食興少則不致厭飫老年人飲食尤應講此乃知韓語亦有所本也

朱子釋鄉黨謂食精則能養人膾粗則能害人蓋日食不須珍品只能精則自然有益於人余所見近人之精於飲食者如孫寄圃節相黃左田尚書鉞皆年登上壽神明不衰左田尚書工治饌素食尤精嘗謂人曰晚年調攝之宜不能盡禁常物使不入而必當堅守實物使不出寄圃節相最喜其幕客獻壽句云日午濟齋忘客共夜深半臂倩誰披以爲不言壽而壽之理已具則皆探本之論也

孟瓶菴師日近世顯宦多服硫黃或晚而無子冀叶熊徵或內寵既多罔顧鴆毒甚至聰明蓋世之人亦爲之覆轍

相尋可為永鑒諸暨余尙書常服硫黃爲閻臯日吾友鄭孝廉洛英誤從之下體潰爛乞死不得余座主故尙書無錫秦公自服硫黃後治事著書可通夕不睡朝士大夫以爲龍馬精神嘗於酒間語余曰吾五十以前苦臂痛自服食後精神百倍此庚辰年事也後於壬午疾發痛楚不減昌黎所言歸工部苦趣者猶憶八月初旬爲公壽座中皆門生是日演長生殿劇公素精音律別設一席坐僮奴摩手足者五六人云少歇則痛不可忍日惟飲白馬乳數碗洎疾亟假歸至天津遂以殞命近聞陳繩菴鴻臚亦服此

藥躁急異常予於前年見之已面非人色矣己丑年予按試敘州畢郡守楊君天文以仙茅二斤見貽余不敢服楊君亦以二斤遺王君日杏王君喜甚取以浸酒初服甚有效洎辛卯予在成都王君參定邊副將軍幕來則腦鼻及手足心俱發惡瘡矣昔之服食者冀得長生而乃速死今之服食者冀得取樂而乃受苦噫可以返矣

今人氣體遠不及古人陰常有餘陽常不足亦消長之運然也故養生家必以補陽爲先務卽使陰陽俱虧亦必以補陽爲急蓋陽能生陰陰不能生陽其理亦復如是宋太

醫實 材 扁鵲心書云道家以消盡陰翳鍊就純陽方得轉凡成聖霞舉飛升故云陽精若壯千年壽陰氣如强必斃傷爲醫者要知保扶陽氣爲本今人動云我有火病難服熱藥所延之醫半皆趣承附和不言上焦有火卽云中下積熱有暑敢扶陽之論者不覺彼此搖頭左右顧盼不待書方而已有不服之意矣夫四百八病大約熱者居多人身之火多亦是自然之理天之六氣火居其二今之庸醫執壯火食氣之說溺于滋陰苦寒之劑不知邪之中人元氣盛則能當之乃以涼藥冰脫反泄元氣是助賊害主也

凡人飲熱湯及炙煿之物從齠至髦斷無損人之理故燧人立法食必用火熱之養人時刻不可闕俗醫多用凉劑譬之飲人冷水陰害黎民亘可慨矣

石藏用嘗言今人禀賦怯薄故按古方用藥多不能愈病非獨人也金石草木之藥其力亦薄於古非倍用之不能取效其說甚有理今人亦有有眞方無眞藥之論卽如人參肉桂兩種人人倶倚爲救命之金丹而不知眞參眞桂渺不可得余嘗扈從遼瀋宣撫粵西皆親至其地求一中等合用之參與桂不可得無論他處矣或問旣無眞參何

以參價轉貴余曰食之者衆其價焉得不貴價愈貴則作僞者愈多其力焉得不薄乎憶讀趙甌北詩鈔自序云曩閱國史國初以參貿高麗定價一兩一觔麗人詭稱明朝不售以九折給價而我國捕獲偷掘參者皆明人以是知麗人之詐起兵征服之迫定鼎中原因售者多其價稍貴然考查悔餘壬辰甲午兩歲俱有謝揆愷功惠參詩一云一兩黃參直五千一云十金直一兩皆康熙五十年後事也乾隆十五年應京兆試恐精力不支以白金一兩六錢易參一錢二十八年因病服參高者三十二換次亦

僅二十五換時已苦難買今更增十餘倍矣詩中所云中人十家產不滿一杯味又云乃因價不讐翻若天壽利但許活富人貧者莫可冀豈不重可嘆哉

閱微草堂筆記云有扶乩乞種子方者判云種子有方併能神效然有方與無方同神效亦與不效同夫精血化生中含慾火尙毒發爲痘十中必殞其一二况助以熱藥摶結成胎其蘊毒必加數倍故每逢生痘百不一全人徒於夭折之時惜其不壽而不知未生之日已先伏必死之機生如不生何貴乎種此理甚明世多不悟山人志存濟物

不忍以此術欺人也又嘗與劉季箴先生論補劑曰君補虛好用參夫虛證種種不同而參之性則專有所主以藏府而論參惟至上焦中焦而下焦不至焉以榮衛而論參惟至氣分而血分不至焉肝腎虛與陰虛而補以參庸有濟乎豈但無濟亢陽不更煎鑠乎且古方有生參熟參之分今採參者得即蒸之何處得有生參乎古者參出於上黨秉中央土氣故其性溫厚先入中宮今上黨氣竭惟用遼參秉東方春氣故其性發生上升即以藥論亦各有運用之權君其審之季箴不以爲然余不知醫錄之待精此

事者論定焉

余撫粵西知好多以愼避瘴爲言桂林僚屬亦皆以晚起待日光爲勸然省會人烟稠密有瘴亦輕白香山詩所謂桂林無瘴氣杜少陵詩所謂宜人獨桂林是也聞粵中舊有急脫急著勝於服藥之諺憶廊湛若露赤雅載袪瘴之訣云避色如避難冷煖隨時換少飲卯時酒莫喫申時飯近阮芸臺先生過遷江瘴鄉詩亦云非霧非烟山氣半晴半雨雲光風勢或凝或散天時乍煖乍涼行過沙路石路間有草香藥香莫少莫多茶飯勿單勿厚衣裳蓋避瘴之

法不過如此大約早行以晨飲火酒爲宜阮先生不能飲故獨未及此事耳按臨桂龍隱巖之風洞有宋時梅公儀摯五瘴說石刻云仕有五瘴急征暴斂剝下奉上此租賦之瘴也深文以逞良惡不白此刑獄之瘴也昏晨醉宴弛廢王事此飲食之瘴也侵牟民利以實私儲此貨財之瘴也盛揀姬妾以娛聲色此帷薄之瘴也有一於此神怨民怒安者必病病者必殞雖在轂下亦不可免何但南方而已仕者或不自知乃歸咎於土瘴不亦繆乎此覺世之眞言視養生家又進一解矣

蘇文忠仇池筆記云余病目昏以熱水洗之張文潛謂目忌點洗目有病當存之齒有病當勞之不可同也治目當如治民治齒當如治兵治民當如曹參之治齊治齒當如商鞅之治秦言頗有理按文潛謂目忌點洗者就目眶以內言之也目固不可點若不洗其內而洗其外又何傷坡公之用熱水洗正是古法可於每日晨起行之平時則左右轉睛最好凡轉睛畢須大開眼眶以散其火凡洗眼後須避風片刻以待其乾至治齒亦惟有叩齒之法最便卽所謂勞之也但叩齒畢亦須張口以出火氣耳

蘇沈良方中有治諸目疾法云盛熱湯滿器銅器尤佳以手掬熨眼眼緊閉勿開亦勿以手揉眼但掬湯沃湯冷即已若有疾一日可三四為之此法最治赤眼及瞼皆赤予自十八歲因夜書小字病目楚痛凡三十年用此法遂永瘥樞密邵興宗苦目昏用此法踰年後遂能燈下觀細字大約血得温則榮目全要血養若衝風冒冷歸即沃之極有益也

王漁洋叢書中有清寤齋心賞編一種載擦兩腧穴及摩湧穴兩條簡易可行其一條云陳書林謂余司藥市倉部

輪差諸軍請米受籌鄉人張成之爲司農丞監史同坐余一二刻間兩起便溺張問曰何頻數若此余答曰天寒自應如是張云某不問冬夏早晚兩次余詢之曰有術乎曰然余曰旦夕當北面因暇叩請荷其口授曰某先爲李文定公家婿妻弟少年遇人有所得遂教小訣臨臥時坐於牀垂足解衣閉氣舌柱上腭目視頂提縮穀道手摩兩腎腧穴各一百二十次以多爲妙畢即臥如是三十年極得力歸禀老人老人行之旬日云眞是奇妙亦與親舊中篤信者言之皆得效又一條云湧泉穴在足心之上濕氣皆

從此入日夕閒常將兩足更番摩擦一手握指一手摩數百徧覺足心熱卽將脚指畧畧動轉倦則少歇或令人擦亦得終不若自擦爲佳陳書林云先公每夜常自擦至數千是以晚年步履輕便僕性懶每臥時只令人擦至睡熟卽止亦覺得力鄭彥和爲江東倉曹足弱不能陛辭樞密黃繼道教以此法踰月卽能拜跪丁邵州致遠病足半年不能下牀一道人授此法而愈

又云蘇文忠公言揚州武官侍眞官二廣十餘年終不染瘴面色紅膩腰足輕快初不服藥惟每日五更起坐兩足

相向熱摩湧泉穴無數以汗出爲度又歐陽文忠公平生不信仙佛笑人行氣晚年足瘡一點痛不可忍有人傳一法垂足坐閉目握固縮穀道搖颭兩足如氣毬狀氣極卽休氣平復搖日七八度行之三日足疾失去

沈明遠作楷寓簡云養生家言人晨興索衣侍者誤反衣以進愼勿出聲便接收服之必有大喜讀此者往往信之而不知其旨矣淸晨榮衛流行法當省節言語葆惜和氣人多急性方著衣欲起而顚倒反覆必將躁怒叱駡則所傷多矣故爲有喜之說以誘之人必幸其有喜必隱忍而

息怒則所全多矣非實有喜也

高濂遵生八牋中所載逐月調攝之法語多瑣碎惟云秋月宜凍足凍腦冬月宜溫足凍腦此二語必有所援養生家不可不知也

陳啟見字文明祖籍梂山以醫起家順治初　王師征兩粵貝勒某自衡陽得痢疾過祁陽屬縣令訪名醫令舉文明投劑立愈遂偕赴粵月餘贈五百金以歸文明遇異人傳瘧痢二方療治如神每歲製藥盈斗隨症施與今其後嗣猶承之其瘧方用密陀僧一塊炭火煆紅浸童便中凡

七次研末細篩壯年人八分六十以上十五以下六七分嬰兒二三分以陳倉米煮稀粥調藥於癃將發先半時服之立愈其痢方用黃丹六兩飛過晒乾黃蠟六兩煮過去渣杏仁二十枚巴豆二十枚去油搗爛入鍋內同煮和攪取出爲丸梧子大每服用三丸紅痢薑湯下白痢甘草湯下紅白薑甘草湯下噤口烏梅下婦女皆可服但不得自拈須男子手哺入口其修合此藥宜於僻靜處焚香息慮以五月五日製之更佳按此方乃方書所不載本草所未及陳氏傳之已數世矣余偶閱祁陽縣志得之亟爲錄出以諗知醫者

退菴隨筆卷十二

南海曾釗校